
از جنس خاک
«شرح رفتار شما با جسم»
حسین سلیمانی
رهنما
۱۱۴

بسم الله الرحمن الرحیم

رهنما ۱۱٤ (از جنس خاک)

نویسنده:

حسین سلیمانی

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

رهنما۱۱۴ (از جنس خاک)

مشخصات کتاب

سرشناسه : سلیمانی، حسین، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور : از جنس خاک : شرح رفتار شما با جسم/ نویسنده حسین سلیمانی؛ به کوشش محمدحسین پورامینی ؛ [برای آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی] ؛ تهیه اداره پاسخگویی به سوالات دینی آستان قدس رضوی ؛ تولید اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۶۰ ص.

فروست : رهنما؛ ۱۱۴.

شابک : ۴۵۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۷۱۴-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : چاپ دوم.

یادداشت : کتابنامه .

موضوع : مواد غذایی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : مواد غذایی حلال

موضوع : حلال و حرام -- جنبه های قرآنی

شناسه افزوده : پورامینی، محمد حسین، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده : Pouramini,Muhammad Husayni

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. اداره تولیدات فرهنگی

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. اداره پاسخگویی به سئوالات دینی و اطلاع رسانی

شناسه افزوده : شرکت به نشر(انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده : (Behnashr Company(Astan Quds Razavi Publications

رده بندی کنگره : BP۲۳۲/۶/س۷۵الف۴ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۵

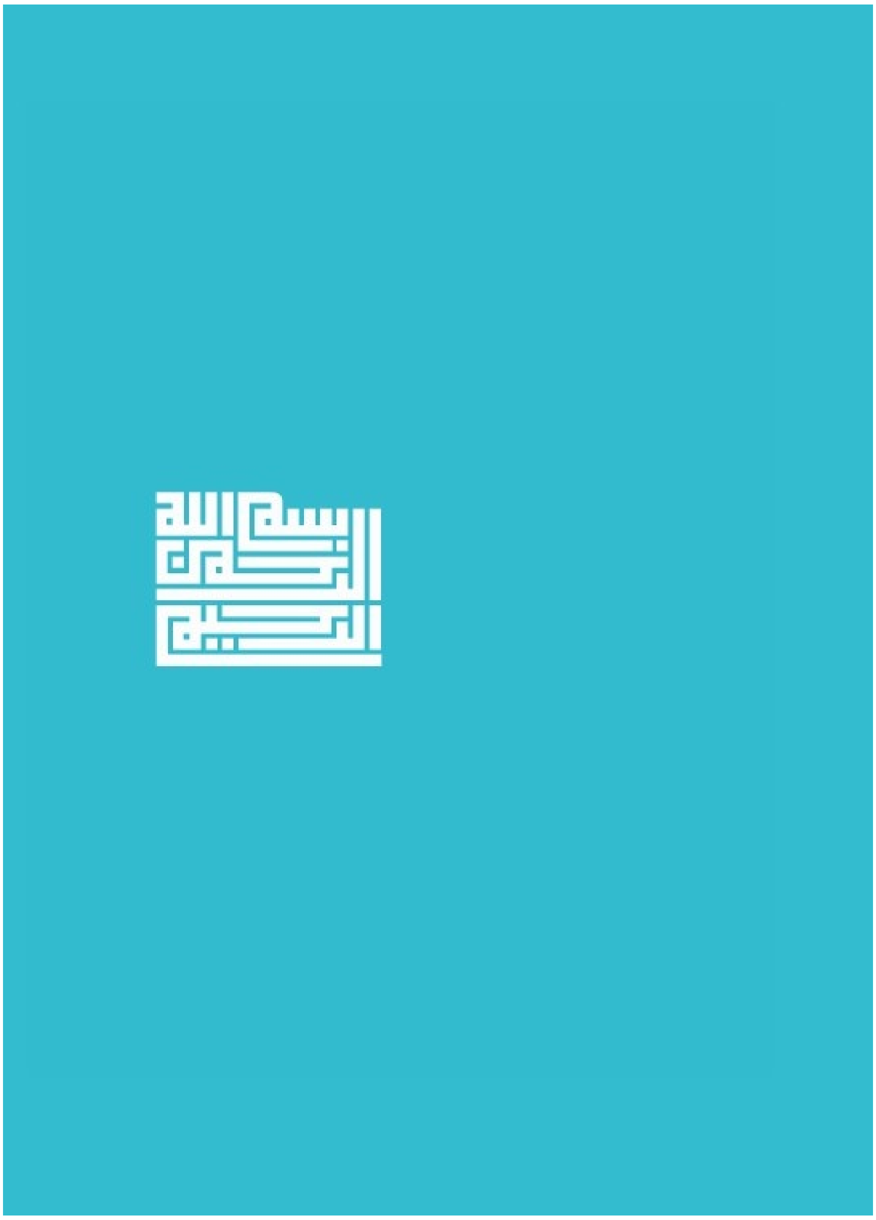
شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۲۷۵۴۷

رهنما ۱۱۴

ص:۱

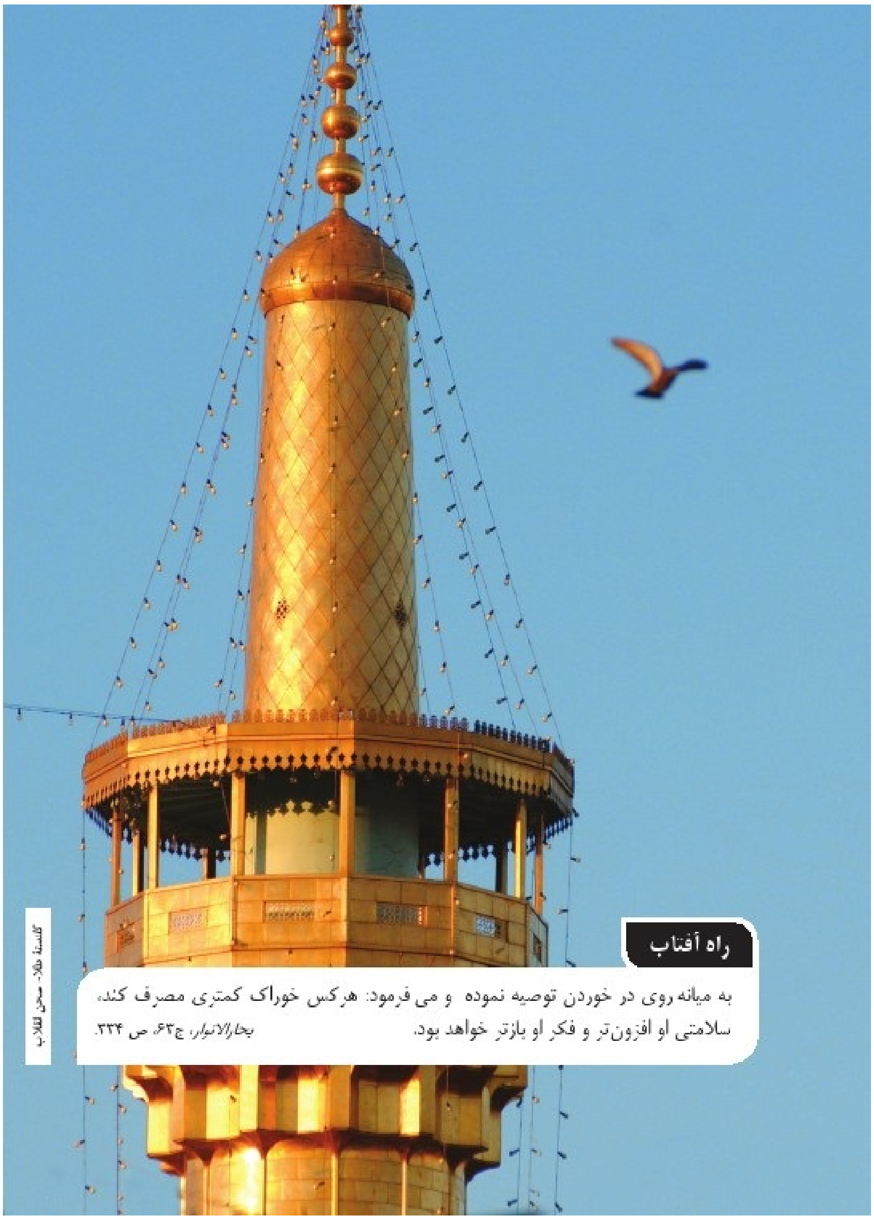
اشاره

تصویر



ص:۲

تصویر



راه آفتاب
به میانه روی در خوردن توصیه نموده و می فرمود: هرکس خوراک کمتری مصرف کند، سلامتی او افزون‌تر و فکر او بازتر خواهد بود.
بحارالانوار، ج۶۳، ص ۳۳۴.
گلدستهٔ طلا- صحن انقلاب

تصویر



از جنس خاک

شرح رفتار «شما» با «جسم»

دریچه

به جسمت فکر می کنی، و به رابطه ات با «او»، از خودت سؤال می کنی:

۱. حفظ کردن جسمت چه نقشی در زندگی ات دارد؟

۲. چگونه باید سلامت و بهداشت را رعایت کنی؟

۳. خوردنت چگونه باید باشد؟

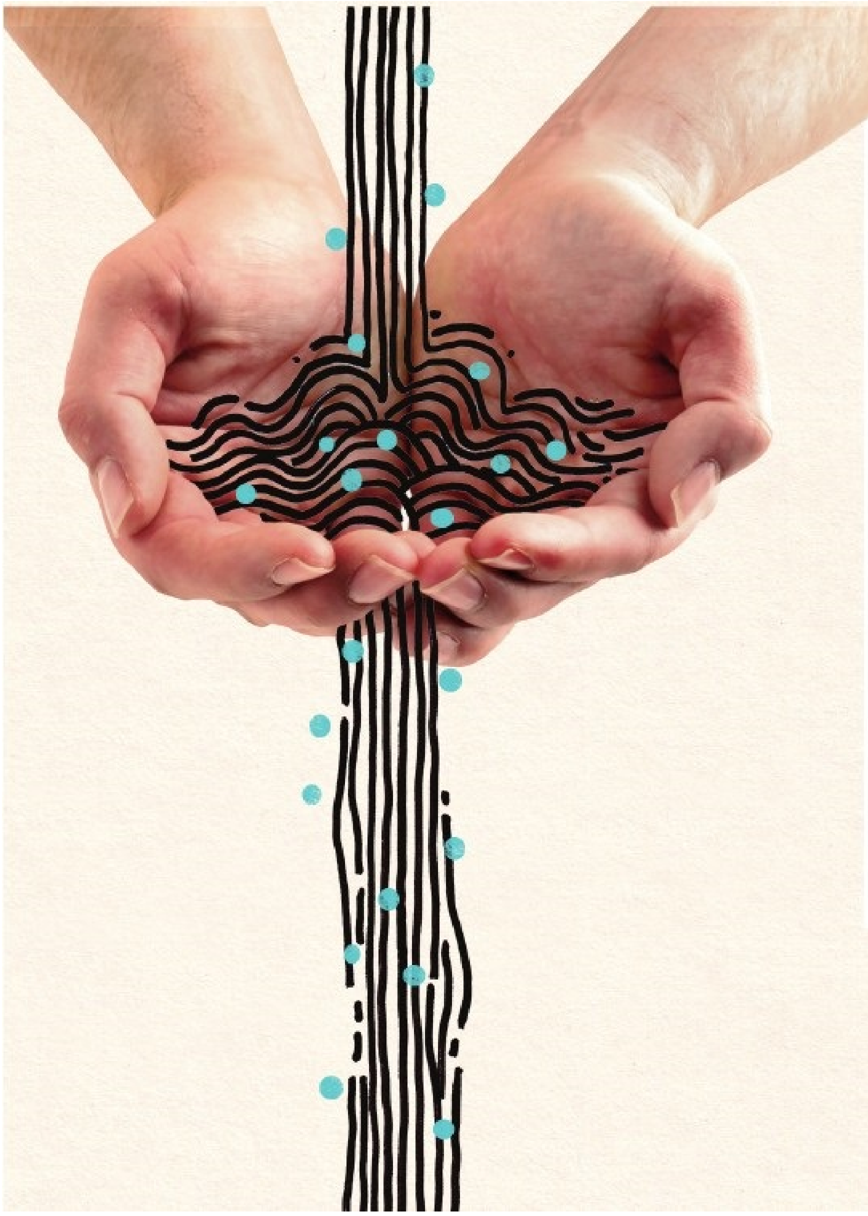
۴. آشامیدنت چگونه باید باشد؟

۵. و به طور کلی رفتارت با جسمت چگونه باید باشد؟

«از جنس خاک» فرمول هایی هستند در جهت پاسخ به سؤالات بالا و شرح رفتار «تو» با «جسمت» بر اساس مبانی اسلام.

ص:۷

تصویر



ص:۸

درآمد

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن... مثل ... نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات ... سفرهای ما ... این ها [قسمتی از] آن بخش های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است ... برای ساختن این بخش از تمدن نوین اسلامی، به شدت باید از تقلید [ازغرب] پرهیز کنیم.(۱)

شنیده ای که خدایت «تو» را از خاک خلق کرده است. در فکری و مشغول بالا و پایین کردن سئوالات در ذهنت. به تک تک ذره های خاکی که آرام آرام تو را ساخته اند، فکر می کنی و بعد به جسمت نگاه می کنی که تشکیل شده از اجزای گوناگونی که هرکدام در زندگی ات کاربردی دارند. می دانی که هر چیزی قانونی دارد و به دنبال قانون استفاده از خودت هستی. بله! «تو» از جنس خاکی و به این فکر می کنی که قانون استفاده از این خاک و از این جسم را بدانی و به آن عمل کنی.

۱- . مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، ۲۳/۰۷/۱۳۹۱.

فصل اول » امانتت را نگهدار، بعد از بین ببر!

اشاره

تصویر



ص:۱۱

تصویر



ص:۱۲

حفظ جان

در گذشته نزدیک وقتی می خواستیم به مسافرت برویم پدرم کلید خانه مان را به دست یکی از همسایه ها می داد و خانه مان را به امانت به او می سپرد.

نکته ای که همیشه در این گونه موارد ذهنم را به خود مشغول می کند، این است که وقتی کسی این قدر به انسانی اعتماد دارد که خانه اش را به او می سپارد آدم احساس می کند بار سنگینی بر دوشش گذاشته اند و شاید به همین دلیل باشد که معمولاً در چنین مواردی انسان به چیزی که به او امانت سپرده اند، بیشتر از مال و اموال خودش اهمیت می دهد و مراقبتش از امانت بیش از اموال خویش است.

مسئله وقتی جالب تر می شود که شخصیت فرد امانت دهنده متفاوت از دیگران باشد، مثلاً وقتی یکی از اهالی سرشناس و مهم محلّه چیزی را به امانت پیش انسان می گذارد شخصیت او و اینکه چنین فرد مهمی به انسان اعتماد کرده، بار مسئولیت را برای انسان سنگین تر می کند. یعنی حتی اگر آن شیء در حالت عادی چیز زیاد مهمی هم نباشد همین که یک فرد سرشناس آن را به امانت گذاشته، باعث می شود انسان حس

مسئولیتش چند برابر شود و آن شیء خود به خود اهمیت پیدا کند.

خیلی بی انصافی است که انسان به اعتماد دیگران پاسخ درستی ندهد و در نگه داری از امانت دقت به خرج ندهد و باعث شود به امانت آسیب برسد.

حالا می خواهیم پرده از امانت مهمی برداریم که شخص بسیار بزرگ و باعظمتی آن را به ما سپرده است، معروف ترین و مهم ترین شخصی که می شناسیم. انسان وقتی به آن فرد و به اینکه پیش ما چیزی امانت گذاشته است فکر می کند حس مهم بودن به او دست می دهد! واقعاً هم انسان مهم است که چنین فردی به او صلاحیت داده تا چیزی را به امانت پیشش نگه دارد والا چرا باید انسان را برای امانت داری انتخاب می کرد؟!

می خواهیم پرده از فرمولی برداریم که زیاد به آن توجه نمی کنیم و این امانت داری در زندگی هایمان بسیار کم رنگ است، فرمول حفظ جان و بدن:

«خدا = امانت گذار»

«اعضای بدن = امانت»

«ما = امانتدار»

ص:۱۵

یکی از چیزهایی که به داشـتن آرامش و بندگی خدا کمک می کند همین سلامتی است، برای همین هم حفظ سلامتی از نظر عقل و شرع واجب است و ضرر زدن به جان و بدن حرام.

پنجره

امام رضا می فرمایند:

کلُّ مُضِرٍّ یذهَبُ بِالقُوّهِ أو قاتِلٌ فَحَرامٌ.

هر چیز زیان آوری که نیروی آدمی را می گیرد یا کشنده است، حرام است.(۱)

شب هـا تـا دیر وقت به این بـدن بیچـاره بی خوابی می دهیم و پـای تلویزیون و رایـانه و دیگر وسـیله هـای الکـترونیکی از آن بیگاری می کشـیم، به انـدازه کافی به این بـدن بیچاره استراحت نمی دهیم، یا اینکه آن قـدر به این بـدن استراحت می دهیم و می خوابیم که زخم بسـتر می گیریم!! به درستی ورزش نمی کنیم، به تغـذیه مـان اهمیت نمی دهیم، هنگـام بیمـاری درست از بدن مراقبت نمی کنیم و ... .

پنجره

آفتِ اول ما این است که به نعمت توجه نمی کنیم؛ نعمت

۱- . مستدرک الوسائل، ج۱۶، ص۱۶.

سلامت را جز بعد از مریض شدن و ناقص العضو شدن نمی فهمیم.(۱)

این بدن، این اعضای بدن امانت خداوند هستند، خدا به ما اعتماد کرده و این بدن را به امانت نزد ما گذاشته است، همان طور که ضرر زدن به امانتی که همسایه پیشمان گذاشته، شرعاً حرام است و گناه، ضرر زدن به بدن هم که امانت خداست، شرعاً اشکال دارد و در قیامت خداوند از نعمت سلامتی از ما خواهد پرسید.(۲)

پنجره

وَ لاتُلْقُوا بِأَیدیکمْ إِلَی التَّهْلُکه.

خویشتن را به دست خود به هلاکت نیفکنید.(۳)

فکر کنید اگر این فرمول را در زندگی پیاده کنیم، چه تغییراتی در زندگی کردن مان رخ می دهد؟ وضعیت خواب و خوراک مان چگونه می شود؟ توجه مان به ورزش و مراقبت از بدن چگونه خواهد شد؟! و ... .

۱- . بیانات مقام معظم رهبری در دیدار مسئولان و کارگزاران نظام جمهوری اسلامی، ۲۹/۰۳/۱۳۸۵.
۲- . امام صادق [باتوجه به آیه ۸ تکاثر] می فرمایند: یکی از نعمت هایی که در روز قیامت از آنها سئوال می شود، سلامتی است (بحارالأنوار، ج۲۴، ص۵).
۳- . بقره، ۱۹۵.

تا شـما به تغییر زنـدگی تان با اسـتفاده از این فرمول فکر می کنید، یک مطلب درگوشـی بگوییم. می دانید بدن امانت است و این امانت را بایـد به درستی نگه داشت، ولی یک جا بایـد این امانت را، یعنی بـدنمان را از بین ببریم! یک جا هست که دیگر بـدن را بایـد خرجش کنیم، یعنی خود خـدا اجـازه داده این امـانت را در آن جا از بین ببریم، آرزوی خیلی هاست که بـدن را سالم نگه دارند تا روز جهاد، تا اینکه در راه خدا بدنشان را بدهند.

این دست، این پـا، این قلب، این سـر و صورت برای همین روزها هسـتند. بهترین امانت داری هم همین است که بـدنت در راه خدا در خون غوطه ور شود، این انتهای امانت داری است. مثل این می ماند که فردی پولش را پیش شما به امانت سپرده و بعد خودش اجازه داده است که اگر خواستیـد پول را برایش خرج کنیـد. اینجا هم همین طور است، بدن پیش ما امانت است، ولی خدا اجازه داده این بدن را برای خدا و در راه خدا خرج کنیم.

واقعـاً خجـالت دارد روز قیـامت همه انبیـاء و اولیـای الهی و در رأس آنها امام حسـین تمام وجود و اعضا و جوارحشان را برای خدا داده باشند ولی ما با بدنی سالم و در زَر ورق پیچیده روبه روی خدا بایستیم!

ص:۱۷

فصل دوم » دعوتید به ضیافت خوردن!

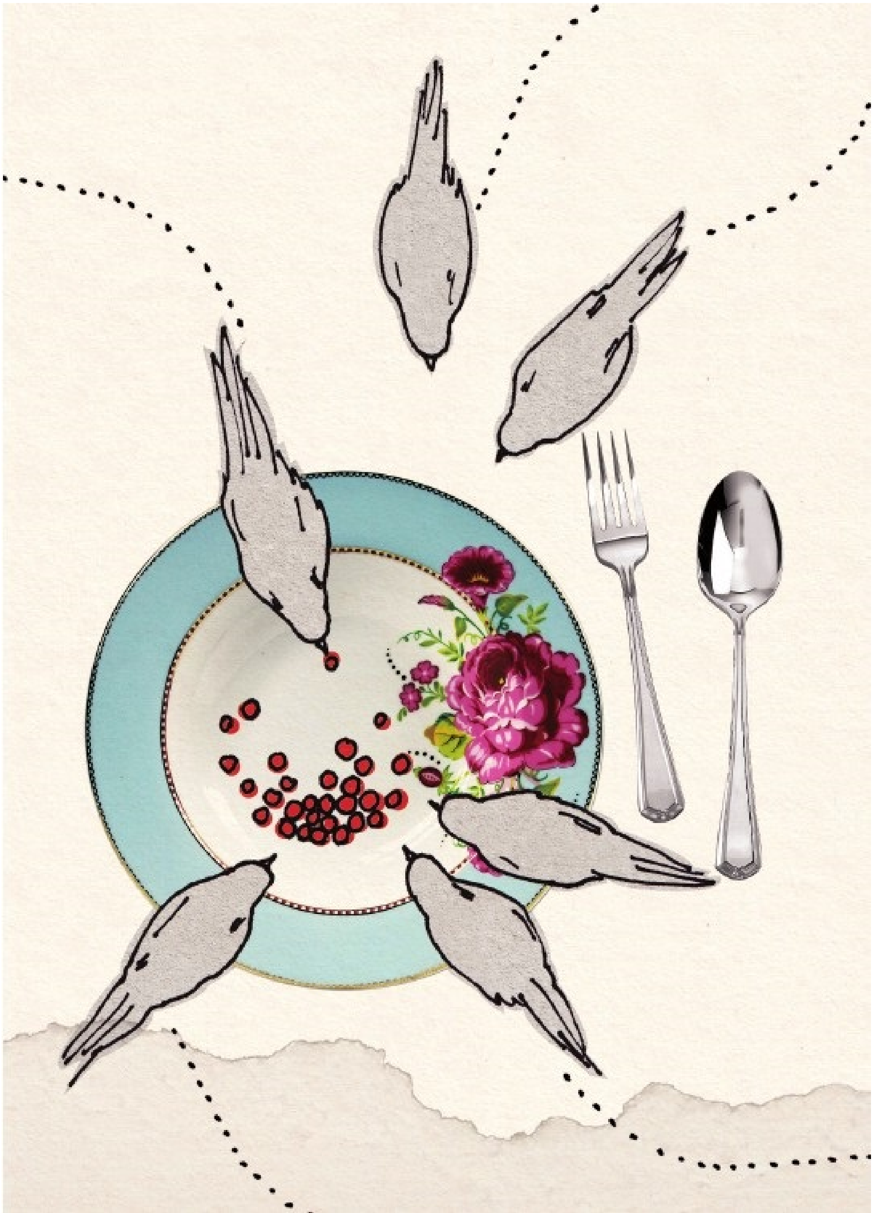
اشاره

تصویر



ص:۱۹

تصویر



ص:۲۰

خوردن

انسان ها با توجه به علائقشان، مسائل پزشکی، وعده های غذایی و ... از غذاها می خورند، فرضاً کسی که از نظر پزشکی لازم است از خوردن مواد قندی پرهیز کند، لازم است از شیرینی جات کمتر استفاده کند.

انسان ها در خوردنشان سعی می کنند از نظرات یک آدم مطلع، مشاور تغذیه و... استفاده کنند و غذاهایشان را بر مبنای نظرات آنها انتخاب، آماده و میل کنند. برای همین می خواهیم یک متخصص خوب در این زمینه معرفی کنیم، یک نفر هست که انسان را به صورت کامل می شناسد، به همه زیر و بم ها و خصوصیات جسمی و روحی انسان آگاه است، از همه بیشتر انسان را می شناسد و اصلاً خودش بوده که انسان را خلق کرده است!

خدا ...

بله! خداوند بزرگ ترین و بهترین متخصص تغذیه است، انسان را می شناسد و می داند چه خوردنی و چگونه خوردنی ضامن سلامتی انسان و نیروی بیشتر اوست. واقعاً انصاف نیست که آدمی به سراغ مشاور تغذیه که یک انسان است و امکان اشتباه دارد برود و از نظرات او در

خوردنش استفاده کند، اما به سراغ خدا نرود و نظرات خدا را در خوردن به کار نگیرد. در حالی که عمل به فرمول خداوند در خوردن، هم ضامن سلامتی جسم است و هم ضامن سلامتی روح.

انسان برای حرکت کردن، فکرکردن، کارکردن و ... نیازمند نیرو و توان است، به همین جهت لازم است به تغذیه اش اهمیت بدهد، حتی اگر فردی اسلام را هم قبول نداشته باشد بالاخره انسان است و برای گذران زندگی نیازمند خوردن است. پس اهمیت تغذیه یک مسئله انسانی است و همه انسان ها بدون در نظر گرفتن دینشان لازم است به این مسئله اهمیت بدهند.

بعضی آدم ها زندگی می کنند تا بخورند(۱) و برخی دیگر می خورند تا زندگی کنند! در شریعت اسلام خوردن استفاده از نعمت های خداوند است به منظور داشتن نیرو برای بندگی. تغذیه ای مناسب است که به انسان نیروی فیزیکی و بدنی می دهد برای انجام کار و تلاش. اگر انسان نیرو و جان نداشته باشد؛ حوصله نمازخواندن ندارد، حوصله کارکردن و رفتن به دنبال روزی حلال ندارد، حوصله تفکر در آسمان ها و زمین و توجه به خداوند ندارد و ... .

و اما فرمول خوردن مطلوب از نظر اسلام:

ص:۲۲

۱- . امام علی می فرمایند: کسی که همتی جز پُرکردن شکم ندارد، قیمت او نیز همان است که از شکم او بیرون می آید (غررالحکم، ص۱۴۳).

پنجره

«حلال + غذای سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله + جمعی خوردن + خوب جویدن + قبل از سیری کامل از خوردن دست کشیدن – آب خوردن در وسط غذا + پایان با الحمدلله + دو وعده در روز»

خوراک انسان در مرحله اول باید حلال باشد، یعنی از پول حلال به دست آمده باشد یا اینکه خود آن خوراک چیزی حلال باشد، مثلاً با پول دزدی قورمه سبزی درستی کنی و نذری هم بدهی خارج از فرمول خداست و بلای جانت می شود، یا اینکه کارگری کنی و روزی حلال به دست بیاوری و بعد با پولش بروی گوشت خوک بخری هیچ فائده ای ندارد، پس هم باید پولی که از آن خوراک تهیه می کنیم حلال باشد و هم چیزی که قرار است میل کنیم!

پنجره

فَكلُوا مِمَّا رَزَقَكمُ اللهُ حَلالاً طَيباً وَاشْكرُوا نِعْمَتَ اللهِ إِنْ كنْتُمْ إِياهُ تَعْبُدُونَ.

ص:۲۳

از آنچه خدا روزیتان کرده حلال و پاکیزه بخورید پس اگر خدا را می پرستید نعمت هایش را سپاس گزارید.(۱)

بعد از حلال بودن، غذا باید سالم و پاکیزه باشد، این سالم و پاکیزه بودن دایره اش خیلی وسیع است، مثلاً هم شامل بهداشت در غذا و خورنده آن می شود و هم شامل بعد از غذا، یعنی مثلاً غذا باید سالم باشد و فاسد نباشد، کسی هم که قرار است آن را بخورد باید دست هایش را شسته باشد،(۲) با رعایت پاکی و آداب غذا را بخورد، بعد از غذا به موقع به دستشویی برود و ... . و همچنین باید آن غذا با توجه به حال شخص میل کننده سالم باشد، مثلاً ممکن است برای یک نفر برنج ضرر داشته باشد، آن وقت بهترین برنج و پاکیزه ترین برنج و سالم ترین آن ها هم که باشد، برای آن فرد سالم و پاکیزه نیست و او را بیمار می کند. یا اینکه مثلاً غذایی را که مخصوص تابستان است در زمستان بخوریم، یا اینکه چیزی که برای صبحانه خوب است در وقت دیگر بخوریم، پس سالم و پاکیزه بودن، هم شامل غذا می شود و هم شامل فرد خورنده آن که هم باید خودش پاکیزه باشد و هم اینکه آن غذا را در وقتی بخورد که برایش سالم محسوب می شود و ... .

انسان مؤمن از ذکر نام خدا نباید غافل باشد و لازم است خوردن را

۱- . نحل: ۱۱۴.

۲- . امام صادق می فرمایند: شست و شوی دستان پیش از غذاخوردن و پس از آن، روزی را زیاد می کند (اصول کافی، ج۶، ص ۲۹۰).

با نام خـدا آغاز کند،(۱) خداونـد دوست دارد انسان ها جمعی غـذا بخورنـد،(۲) اینکه جدیـداً باب شـده که هرکسـی با یک سینی به اتاقش می رود و به تنهایی غذا می خورد مطلوب اسـلام نیست، اسـلام از هر فرصتی برای تشویق خانواده و مردم برای حفظ جمع اسـتفاده می کند و یکی از آن ها همین مسـئله است که توصـیه کرده بهتر است غذا به صورت جمعی خورده شود، چقـدر محبت و عاطفه و همراهی در خانواده و فامیل که از این جمعی خوردن ها نصـیب آدم نمی شود و چقدر حیف که این مسئله را از دست بدهیم.

غذا را گاهی خوب نمی جویم. این کار جدای از زحمت زیادی که به معده می دهد مشکلات گوارشی و هضم غذا را نیز در پی دارد، همچنین لازم است قبـل از اینکه دیگر جایی برای نفس کشـیدن نمانـد غـذا خوردن را رها کنیم، لازم است همیشـه مقـداری جا برای نفس کشـیدن بگـذاریم، حواسـمان هم باشد که آب خوردن در وسط غذا هضم غذا را با مشـکل مواجه می کند و بهتر است بین غذا خوردن آب ننوشیم.(۳) غذا هم که

ص:۲۵

۱- . پیامبر می فرمایند: غذا را جمعی بخورید و بسم الله الرّحمن الرّحیم بگویید (مستدرک الوسائل، ج۱۶، ص۲۳۱).
۲- . پیامبر می فرمایند: دسته جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چراکه برکت در اجتماع است (طبّ النبی، ص۲۱).
۳- . امام رضا می فرماینـد: هرکس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، میان غذاخوردن آب ننوشد تا آن را به پایان رساند؛ زیرا هرکس چنین کند، رطوبت در بدنش می نشیند و معده اش ضعیف می شود و رگ ها نمی توانند نیروی موجود در غذا ر ا بگیرند و اگر پی در پی آب به معده ریخته شود، معده گشاد می گردد (طب الرّضا، ص۳۵).

تمام شد نباید یادمان برود که از نعمت خداوند میل کرده ایم و شکرش را به جا بیاوریم، گفتن الحمدلله رب العالمین یکی از بهترین راه های شکر زبانی از خداوند متعال به خاطر نعمت هاست.

همچنین اسلام با خوردن دو وعده اصلی غذا در روز موافق است؛ یکی صبحانه و دیگری شام و بر این مطلب هم بسیار سفارش کرده است.(۱)

پنجره

قال الرضّا: ... فَلَا یدَعَنَّ أَحَدُکمُ الْعَشَاءَ وَ لَوْ بِلُقْمَهٍ مِنْ خُبْزٍ أَوْ شَرْبَهٍ مِنْ مَاءٍ.

امام رضا می فرمایند: ... هیچ یک از شما شام خوردن را ترک نکند، هرچند شامش لقمه ای نان یا یک جرعه آب باشد.(۲)

اسلام دین عجیبی است، برای تک تک جزئیات زندگی برنامه دارد و این را وقتی کمی در باغ های آیه و حدیثش قدم بزنی متوجه می شوی. اما نکته آخر اینکه غذا دادن، سفره پهن کردن، افطاری دادن و هر

۱- . فردی خدمت امام صادق رسید و از ناراحتی معده اش شکایت کرد. امام صادق به وی فرمود: بین صبحانه و شام چیزی نخور، مگر نشنیده ای که در قرآن (ر.ک: مریم: ۶۳) آمده است: «و روزیِ آنها [بهشتیان] صبحگاهان و شامگاهان است؟» (اصول کافی، ج۶، ص۲۸۸).

۲- .[۱] همان، ص۲۸۹.

کار دیگری از نظر اسلام وقتی خوب است که مثل همیشه سادگی و دوری از تجمّل در آن لحاظ بشود. این را نباید فراموش کنیم.

پنجره

بعضی ها به بهانه ی افطار، حرکات و عمل مسرفانه انجام می دهند و به جای اینکه در ماه رمضان وسیله ای بشوند برای نزدیکی روحی به فقرا و مستمندان، با این عمل، با این حرکت، خود را در لذات جسمانی غرق می کنند. نمی خواهیم بگوییم که اگر در افطار، کسی غذای مطبوعی مصرف کرد، این کار ممنوع است؛ نه، در شرع این ها ممنوع نیست؛ اسراف ممنوع است، زیاده روی ممنوع است، ریخت وپاش فراوانی که گاهی در این جور مجالس انجام می گیرد، ممنوع است.(۱)

۱- . بیانات مقام معظم رهبری در خطبه های نماز عید فطر، ۱۸/۵/۱۳۹۲.

فصل سوم » آشامیدن دعوتید به ضیافت نوشیدن!

اشاره

تصویر



ص:۲۹

تصویر



ص: ۳۰

آشامیدن

ممکن است کسی دعوتتان کند به یک نوشیدنی، آبمیوه ای، دوغی، شربتی چیزی ... . می دانید که استفاده کردن از نوشیدنی ها فرمول مخصوص خودش را دارد، پس تا دعوتتان نکرده اند به نوشیدن فرمول نوشیدن را با هم مرور کنیم:

پنجره

«حلال + سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله – سرکشیدن ظرف – به یکباره نوشیدن + ایستاده نوشیدن در روز و نشسته نوشیدن در شب + پایان با الحمدلله»

خداوند که انسان را آفریده و از همه بهتر به خصوصیات انسانی آگاه است، یک مجموعه چیزهایی را برای خوردن و آشامیدن حرام کرده است و یک مجموعه چیزهایی را حلال، خداوند کار بیهوده انجام نمی دهد، یعنی صفات او و بزرگی اش این را می طلبد، به همین جهت

ص:۳۱

اگر برای نوشیدن انسان نوشیدنی ای حلال، سالم و پاکیزه را می پسندد، حتماً دلیل و هدفی دارد. بعضی از آن دلائل به وسیله آیات و روایات، یا دست آوردهای بشر در زمینه های علمی و خصوصاً پزشکی مشخص شده است، و برخی از آن ها هنوز برای ما مشخص نیست. اما تردیدی نیست که بشر هر چه بیشتر علم اندوزی می کند به درستی فرمان های خدا بیشتر پی می برد. برای همین اگر خداوند به حلال، سالم و پاکیزه نوشیدن و شروع با نام خدا و پایان با شکر خدا امر می کند(۱) از این جهت که او چیزی بیهوده ای از انسان نمی خواهد، لازم است انسان به فرمان خداوند عمل کند.

پنجره

قال الرِّضَا اعْلَمْ أَنَّ اللهَ تَبَارَك وَ تَعَالَى لَمْ يبِحْ أَكلًا وَ لَاشُرْباً إِلَّا مَا فِيهِ الْمَنْفَعَةُ وَالصَّلَاحُ وَ لَمْ يحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالتَّلَفُ وَالْفَسَادُ.

امام رضا می فرمایند: بدان که خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی یا نوشیدنی را مباح نکرده، مگر آن که در آن منفعت و صلاحی بوده، و

ص:۳۲

۱- . امام کاظم می فرمایند: آشامیدن را با بسم الله شروع کنید و با شکر خدا و الحمد لله پایان دهید (مکارم الأخلاق، ص۱۵۲).

هیچ خوردنی یا نوشیدنی ای را حرام نکرده، مگر آنکه در آن نابودی و زیانی بوده است.(۱)

نوشیدن انسان ها معمولاً به دقیقه نمی رسد و مدت زمان کمی وقت می برد، اما در همین مدت زمان کم خداوند از انسان خواسته است که نوشیدنش را با نام او آغاز کند و با شکر او پایان دهد؛ چراکه خداوند از هر فرصتی برای هدایت انسان و توجهش به بندگی استفاده می کند، حتی اگر این فرصت کوتاه و اندک باشد و انسان مؤمن و مخلص نیز همه کارهایش برای خداست، حتی نوشیدنش در زمانی یک دقیقه ای!

پنجره

انسان مخلص، یعنی کسی که همه کارهایش برای خداست، یک کلمه حرفش، یک حرکتش، حتّی خوردن و نوشیدن و استراحت کردنش، جز برای خدا و بدون نیّت قربت نیست.(۲)

پاکیزه و سالم نوشیدن شامل همه آداب بهداشتی و پزشکی با توجه به فرد است. مثلاً ممکن است آب سرد به علت بیماری برای کسی ضرر داشته باشد و برای فرد دیگری نوشیدن همان آب سرد ضرر نداشته باشد. پس هرکسی با توجه به شرایطش ممکن است پاکیزه و سالم

ص:۳۳

۱- . مستدرک الوسائل، ج۱۶، ص۳۳۳.

۲- . بیانات مقام معظم رهبری در دیدار رئیس جمهور و هیئت وزیران، ۸/۶/۱۳۷۵.

نوشیدنش با دیگری تفاوت هایی داشته باشد.

حتماً برای برخی مادران پیش آمده که فرزندانشان یا همسرشان با عطش و عرق وارد آشپزخانه شوند، در یخچال را باز کنند و پارچ و ظرف آب را سر بکشند و بعد هم صدای اعتراض مادر.

می خواهیم به آن مادران و کسانی که مخالف این کار هستند یک مژده دهیم، مژده به اینکه اسلام هم با چنین عملی مخالف است و از سرکشیدن ظرف آب نهی کرده است!(۱) حالا اگر فرزندان و همسرتان به توصیه شما گوش نمی دهند لااقل به توصیه اسلام گوش بدهند و ظرف آب را سر نکشند.

همچنین به یکباره نوشیدن(همان یک نفس خودمان)، و نشسته نوشیدن در روز و ایستاده نوشیدن در شب مطلوب اسلام نیست و درست این است که انسان با آرامش و جرعه جرعه،(۲) در روز ایستاده و در شب نشسته بنوشد.(۳)

کسی که تشنه نباشد به دنبال رفع تشنگی هم نمی رود، انسان اگر در طول زندگی با معنویت و بندگی تشنگی اش را به کمال نشان دهد،

۱- . پیامبر نهی کرده اند از نوشیدن سر مشک [و ظروف دیگری مانند پارچ و...] (معانی الأخبار، ص۲۸۱).
۲- . امام صادق فرمودند: نوشیدن آب به سه نفس، بهتر از نوشیدن آب به یک نفس است (اصول کافی، ج۶، ص۳۸۳).
۳- . امام صادق فرمودند: نوشیدن آب در روز به حالت ایستاده، غذا را گوارا می کند و در شب، ایستاده آب نوشیدن باعث جمع شدن زردآب در شکم می شود (اصول کافی، ج۶، ص۳۸۳).

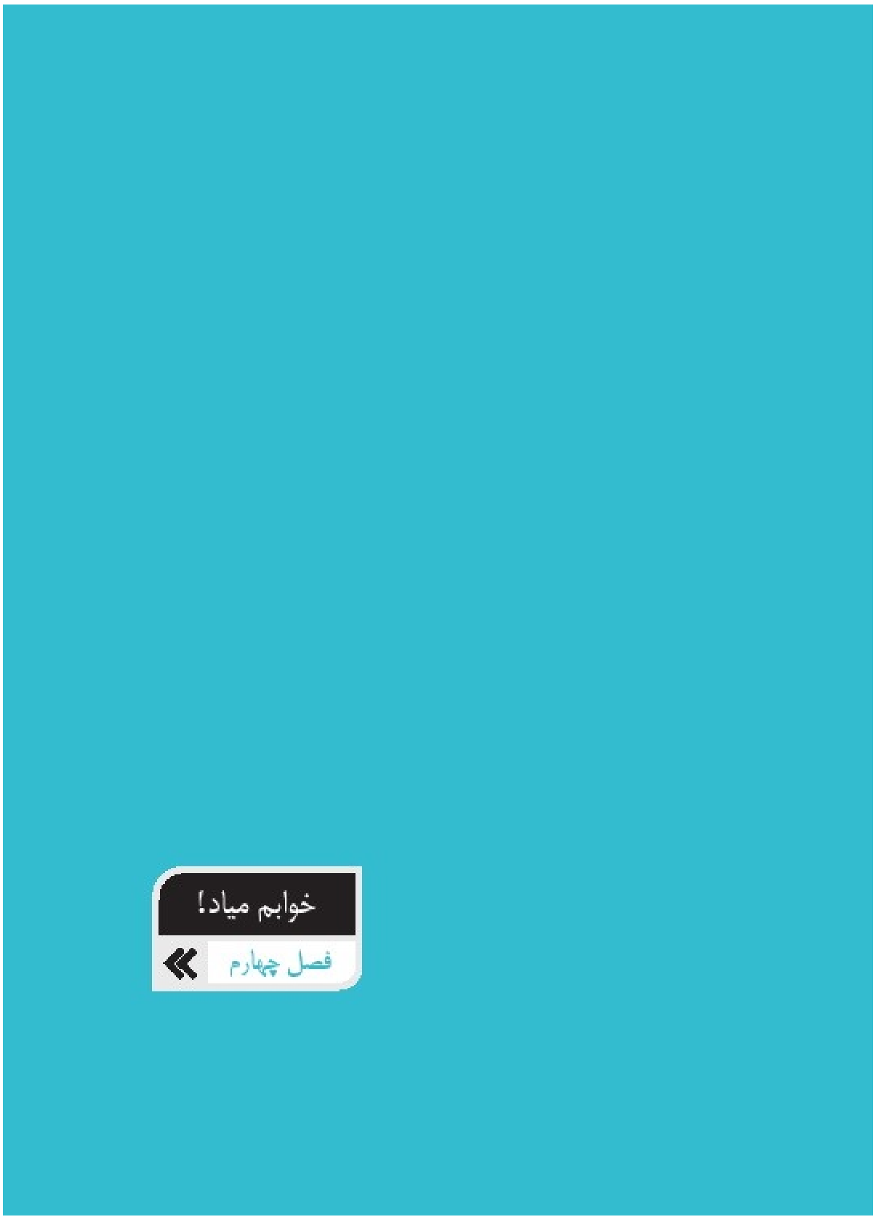
خداوند هم پاسخ مناسبی به او می دهد و با نوشیدنی ای شیرین سیرابش می کند. بزرگ ترین نوشیدنی و گواراترین نوشیدنی ای که برای انسان وجود دارد؛ شهادت ...

ص:۳۵

فصل چهارم » خوابم میاد!

اشاره

تصویر



ص:۳۷

تصویر



ص:۳۸

خواب

یکی از دلایلی که سبب می شود انسان در حالت بیداری بتواند به درستی به کارهایش برسد و انرژی لازم را برای انجام وظائفش داشته باشد، این است که استراحت خوبی داشته و از خواب درستی بهره مند شده باشد. خواب یکی از مسائل مهم و اصولی در سلامت انسان است و به شهادت علم بدخوابی به تدریج زندگی انسان را تلخ می کند و باعث آشفتگی و اضطراب و ... می شود.

امام رضا می فرمایند:

أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ.

خواب سلطان مغز است و آن مایه پایداری و نیرومندی است.(۱)

ریشه بسیاری از دعواهای خانوادگی، اختلافات کاری، مشاجره های

۱- . بحارالأنوار، ج۵۹، ص۳۱۶.

روزمرّه و ... همین مسئله درست نخوابیدن است. وقتی انسان درست استراحت نکرده باشد آستانه تحملش کم می شود، بهانه گیر می شود، ذهنش درست کار نمی کند و به همین جهت ممکن است از هر مسئله کوچکی دعوا و مشاجره بسازد. اگر انسان استراحت و خواب درستی داشته باشد، بانشاط و شاداب است و همین نشاط و شادابی جدای از اینکه برای انجام کار به انسان انرژی می دهد، مانع بروز اختلافات هم خواهد شد. انسان مؤمن برای داشتن توان عبادت نیازمند خواب صحیح و درست است و به همین دلیل اسلام به خوابیدن توجه ویژه ای داشته و برای آن فرمول زیر را توصیه کرده است:

پنجره

«دستشویی رفتن + مسواک زدن + وضو – شکم پُر + زمان، حالت و مکان خوب + اعتدال + ذکر و دعا + محاسبه نفس»

به طور کلی هر چیزی که در خصوص آداب خوابیدن از نظر اسلام بیان می شود، برای این است که انسان قوّت و نشاط انجام کارهای روزانه و عبادت و بندگی را داشته باشد. خواب قرار است مایه آرامش و آسایش انسان باشد، تمیزی و بهداشت یکی از عواملی است که باعث داشتن آرامش در خواب می شوند، اینکه انسان با بهداشت بخوابد و بدنش دچار

اذیت نباشد خیلی مهم است، برای همین هم اسلام به دستشویی رفتن(۱) و مسواک زدن(۲) قبل از خواب سفارش کرده است.

پنجره

اللَّهُ الَّذی جَعَلَ لَکمُ اللَّیلَ لِتَسْکنُوا فیهِ.

خدا همان کسی است که برایتان شب را درست کرد تا در آن به استراحت پردازید.(۳)

خداوند متعال انسان را به گونه ای می پسندد که همواره و در همه حال به یاد خدایش و در حال عبادت باشد، برای همین هم به با وضو بودن را هنگام خواب سفارش کرده است، گویی خواب انسان هم قرار است عبادت باشد و لازم است انسان مثل نماز وضو بگیرد و با طهارت به رختخواب برود.(۴) این را تجربه کنید؛ که اگر مدتی به با وضو خوابیدن روی

۱- . امام علی در سفارشی به فرزند خود امام حسن مجتبی فرمودند: ... پیش از خوابیدن، به دستشویی برو! (خصال، ص۲۲۸).

۲- . امام صادق می فرمایند: پیامبر وقتی می خواست بخوابد، مسواک می زد و سپس به رختخواب می رفت و بر طرف راستش می خوابید و دست راستش را زیر گونه راستش قرار می داد (مکارم الأخلاق، ص۲۹۱).

۳- . غافر: ۶۱.

۴- . پیامبر می فرمایند: کسی که با وضو بخوابد، بسترش تا صبح مسجد و خوابش نماز او بوده، کسی که بدون وضو بخوابد، تا صبح مانند مرداری است که بسترش قبرش بوده است (مستدرک الوسائل، ج۱، ص۲۹۷).

بیاورید اثراتش را بر جسم و روحتان خواهید دید و زمانی که شادابی آن را تجربه کنید، دیگر این کار را ترک نخواهید کرد.

خیلی ها فکر می کننـد نباید شام بخورند و شام نخوردن باعث سـلامتی می شود، در صورتی که به هیچ وجه این گونه نیست، اسـلام به خوردن شام سـفارش زیادی کرده است و چیزی که از آن نهی شـده است خوابیـدن با شـکم پُر است، یعنی بایـد در خوردن شـام اعتـدال را رعـایت کرد و در هنگـام خواب نه شـکم انسان خالی باشـد و نه پُر! اگر انسان اعتـدال را در این زمینه رعـایت کنـد دارای خواب راحت و غیر پریشـان خواهـد بود، اساساً بخشـی از خواب های پریشان به علت همین نکته است که انسان با شکمی خالی و یا پُر به رختخواب رفته است.(۱)

با هرچیزی باید بر اساس طبیعت و اصولش رفتار کرد، یکی از چیزهایی که در این عصـر معمولاً طبق طبیعتش با آن رفتار نمی شود وقت خواب است.(۲) به طور طبیعی شب بهترین زمان برای خوابیدن است. خواب شب باعث نشاط و شادابی در روز می شود و خواب زیاد و بی موقع در روز به جای از بین بردن خسـتگی بر کسالت انسان می افزاید. وقت مطلوب برای خوابیدن در شب از نظر اسلام حدود اوائل شب است

ص:۴۲

۱- . امام علی می فرمایند: کسی که با شکم پُر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیرواقعی می بیند (غررالحکم، ص ۳۶۰).

۲- . پیـامبر می فرماینـد: خـواب اول روز، نـادانی و خـواب نیمروزی (قیلـوله) نعمـت و خـواب عصـرگاهی، کم خردی است و خواب اول شب (بین نماز مغرب و عشاء) باعث محروم شدن از روزی می شود (مستدرک الوسائل، ج۵، ص۱۱۳).

تا ساعتی قبل از اذان صبح و چنانچه طبق برنامه اسلام از اوائل شب تا ساعتی قبل از اذان صبح و چنانچه طبق برنامه اسلام از اوائل شب تا قبل اذان صبح بخوابیم و بعد از نماز صبح هم فعالیت هایمان را شروع کنیم به صورت طبیعی پیش از ظهر کمی نیاز به خواب پیدا می کنیم و این زمان یعنی ساعتی قبل از ظهر، بهترین زمان خواب در روز است، این خواب در واقع همان خواب معروف خودمان یعنی قیلوله است.

البته دعوت اسلام به خوابیدن در شب معنی اش این نیست که انسان به مناجات و عبادت شبانه بی توجه باشد. خواب شبانه به اندازه، عبادت شبانه هم به اندازه باید باشد.(۱)

علاوه بر این اسلام توصیه می کند که انسان رو به قبله بخوابد(۲) تا حتی در حالت خوابیدن هم خدا را فراموش نکند.

مکان خوابیدن نیز مهم است. به همین جهت اسلام خوابیدن در مکان امن را پیشنهاد می دهد؛(۳) زیرا وقتی مکانی که انسان در آن است ناامن باشد، اضطراب مانع آرامش انسان شده و به تبع آن خوابیدن برای او احساس لذت و رفع خستگی نخواهد داشت.

بعضی از آدم ها آن قدر می خوابند که از این خوابیدن خسته می شوند

۱- . [ای پیامبر!] در حقیقت، پروردگارت می داند که تو و گروهی از کسانی که با تو هستند، نزدیک به دوسوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی خیزند (مزمّل: ۲۰).
۲- . امام هادی فرمودند: [یکی از کارهایی که ما اهل بیت هنگام خواب انجام می دهیم] خوابیدن به سمت قبله و خواندن سوره حمد است (مستدرک الوسائل، ج۵، ص۱۱۶-۱۱۷).
۳- . پیامبر می فرمایند: هر که شب بر بام سنگ چین نشده خوابید و اتفاقی برایش افتاد، فقط خودش را سرزنش کند (اصول کافی، ج۶، ص ۵۳۰).

و بعـد برای اینکه خسـتگی ای که از خوابیدن زیاد به بدنشان وارد شده را از بین ببرند، مجبورند دوباره بخوابند![(۱)] بعضی هم اصـلاً به سـلامتی شان اهمیت نمی دهند، خواب و استراحت منظم ندارند و به بدنشان آسیب می رسانند. اسلام با هردوی اینها مخـالف است و بـا اعتـدال در خواب موافق است. مشـخص است که اعتـدال در خواب بـاتوجه به سن و سال انسان و وضـعیت بدنی اش تغییر می کند، اما متوسط خواب خوب برای یک انسان بالغ سالم بین شش تا هشت ساعت خواهد بود.

انس گرفتن با خداوند متعال مانع از وسوسه، ترس، اضـطراب و نگرانی می شود، به همین جهت اسلام قبل از خوابیدن یاد خدا و گفتن اذکار و خواندن قرآن را پیشـنهاد می دهد. خواندن سوره حمد و تسبیحات حضـرت زهرا یکی از پیشنهاداتی است که در روایت برای موقع زمان خواب آمده است. انسان قرار است در زندگی بندگی خداوند را به جا آورد، قرار است هر روز که می گـذرد قـدمی به خلیفه خـدا شـدن بر روی زمین نزدیک تر شـده باشـد، اینکه انسان در روز چه کرده، مسـئله خیلی مهمی است. همین روزها هسـتند که قطره قطره عمر و زنـدگی انسان را در بر می گیرند. لازم است در انتهای روز برای لحظاتی فکر کنیم که امروز را چه کرده ایم، اگر کـار خـوبی انجـام داده ایم خـدا را شـکر کنیم و از وی بخـواهیم که توفیق دهـد کارهـای خوبمان بیشتر شود و اگر کار بدی

ص:۴۴

۱- . امام کاظم می فرمایند: خداوند عزّوجل از بنده پُرخوابِ ب-ی-کار ن-ف-رت دارد (وسائل الشیعه، ج۱۷، ص۵۸).

کرده ایم از خداوند طلب مغفرت کنیم.(۱)

خوابیدن درست خیلی خوب است، ولی یک خوابیدن هم هست که خیلی بد است، و آن غفلت انسان است که زندگی فردی، اجتماعی و سیاسی اش را تحت تأثیر قرار می دهد. نباید در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب آلودگی شویم. در دفاع از اسلام و نظام اسلامی انسان همیشه باید بیدار باشد و خوابیدن ممنوع است.

پنجره

در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب آلودگی نشویم؛ در پشت سنگرها خوابمان نبرد. اگر تو خوابت برد، باید بدانی که دشمن ممکن است بیدار باشد.(۲)

ص:۴۵

۱- . امام کاظم: از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند و ببیند که اگر کار نیکی انجام داده است، از خداوند توفیق انجام بیشتر آن را بخواهد و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر کار بدی انجام داده است، از خدا آمرزش بخواهد و توبه کند (بحارالأنوار، ج۶۷، ص۷۲).

۲- . بیانات مقام معظم رهبری در مراسم تنفیذ حکم دهمین دوره ریاست جمهوری، ۱۲/۵/۱۳۸۸.

فصل پنجم » بیا کمی خوش بگذرانیم!

اشاره

تصویر



ص:۴۷

تصویر



ص:۴۸

تفریح

به هر حال انسان بر اساس نوع خلقتش، در زندگی نیاز به تفریح دارد و این تفریح و شادی اگر در مسیری سالم و صحیح باشد باعث ایجاد انرژی شده و به انسان برای زندگی و بندگی بهتر کمک خواهد کرد. اسلام دارای یک برنامه کامل برای زندگی انسان است و در برنامه اش به مسئله مهمی همچون تفریح نیز اشاره کرده است.(۱) از نظر اسلام تفریح اگر با نافرمانی خدا، کارهای بیهوده، آزار و اذیت دیگران و دیگر مسائل نادرست همراه باشد مورد قبول نیست و فقط در صورتی که کنترل شده، در حد اعتدال و در مسیری که خداوند گفته باشد، مورد قبول خواهد بود. یکی از راه هایی که دشمنان برای انحراف در جامعه اسلامی از آن بهره می گیرند پرداختن به همین مسئله تفریح است، آن ها سعی می کنند تفریحات ناسالم را در جامعه اسلامی رواج دهند و از این طریق جامعه اسلامی را به انحراف بکشانند، و دقیقاً در

ص:۴۹

۱- . امام کاظم می فرمایند: «اوقات روز شما چهار بخش باشد؛ بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای عبادت، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان واقف می سازند، بخشی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نیرو بگیرید و از این نیرو برای انجام وظایف استفاده کنید (بحارالأنوار، ج۷۵، ص ۳۲۱).

نقطه مقابل آن ها اسلام هدفش از ترویج تفریح کمک به زندگی و بندگی بهتر است، اساساً تمام فرمول هایی که اسلام برای زندگی کردن ارائه کرده است در خدمت زندگی، بندگی و سعادت بشر است و فرمول تفریح نیز بر پایه همین اصل شکل گرفته است که با عمل به آن انسان به انرژی مثبت و سازنده برای زندگی و بندگی بهتر می رسد. برویم سراغ فرمول مان، فرمول اسلام برای تفریح عبارت است از:

پنجره

«مسافرتی که به دین ضرر نزند + شوخی به اندازه + دید و بازدید از فامیل و دوستان + ورزش – انواع بازی های قمار + مطالعه و تفکر»

مسافرت یکی از نعمت های خداوند است که در قرآن بارها به آن اشاره شده است. مسافرت هم در جسم انسان و هم در روح انسان تأثیر دارد و اگر درست، به موقع، با تفکر و به دور از اسراف و نافرمانی خدا باشد، عاملی برای سلامت جسم و روح انسان می شود.

پنجره

قُلْ سیرُوا فِی الْأَرْضِ فَانْظُرُوا کیفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللهُ

يُنْشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللهَ عَلی کلِّ شَی ءٍ قَدیرٌ.

ای رسول ما! بگو در زمین سیر کنید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده؟ سپس خداوند به همین گونه جهان آخرت را ایجاد می کند، بی گمان خداوند بر هر چیز توانا است.(۱)

برخی انسان ها مسافرت را که یکی از نعمت های خداوند است، تبدیل می کنند به فرصتی برای نافرمانی خدا، به عمد و برای لذت بردن حرام به مکان هایی می روند که برخی ضوابط اسلامی در آن ها سست است، یا اینکه به مسافرت های پُرخرجی می روند که در واقع ثمری جز اسراف -که نافرمانی خداست- ندارد.

به هر جهت اسلام موافق مسافرت است، ولی مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد نکند،(۲) خداوند مسافرت را فرصتی قرار داده است تا انسان به استفاده از آن انرژی مضاعف کسب کند و قدمی به سعادت نزدیک تر شود و مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد کند، با سعادت او در تناقض است.

مسافرت اگر صحیح باشد می شود یکی از عوامل پیشرفت اخلاقی، علمی، سیاسی و ... جامعه اسلامی، اما گاهی انسان ها به جای اینکه

۱- . عنکبوت: ۲۰.

۲- . امام علی می فرمایند: شخص نباید به سفری برود که در آن [نسبت به ضرر رسیدن] بر دین و نمازش ترس داشته باشد (الخصال، ج۲، ص ۶۳۰).

با مسافرت سبب پیشرفت جامعه اسلامی شوند هوسرانی، لذت های نادرست، مدهای جدید لباس و خانه و ... را برای جامعه اسلامی به ارمغان می آورند.

یکی از عواملی که فشار روانی انسان را کم می کند و باعث نشاط و انرژی انسان می شود، شوخی و خنده است. انسان های بسیاری هستند که با کمی خنده و شوخی نیروی مضاعف گرفته و مشکل ناراحتی و عبوس بودنشان حل شده است و بر کسی پوشیده نیست که یکی از روش های کاهش اندوه و غم شوخی کردن و خندیدن است. اسلام به این مسئله اهمیت فراوانی داده و یکی از صفات بارز همه انبیاء و اولیای الهی شادی و شوخی و خنده به اندازه بوده است.(۱)

البته شوخی کردن نیز مانند دیگر چیزها دارای حد و مرز است(۲) و تا زمانی که از حدودش تجاوز نکند مناسب حال انسان مؤمن است و زمانی که از حدش تجاوز کرد، دیگر مورد تأیید اسلام نخواهد بود.(۳)

شوخی نباید به باطل، دشنام، تمسخر دیگران و ... و به طور کلی بهانه ای برای انجام کار حرام تبدیل شود. اگر این موارد در شوخی کردن

۱- . پیامبر می فرمایند: انسان مؤمن، شوخ و شنگ است و انسان منافق، اخمو و عصبانی (بحارالأنوار، ج۷۴، ص۱۵۵).
۲- . امام علی می فرمایند: شوخی زیاد، ارج و احترام را می برد و موجب دشمنی می شود (غررالحکم، ص۲۲۲).
۳- . امام باقر می فرمایند: خداوند عزّوجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند، به شرط آنکه ناسزا نگوید (اصول کافی، ج۲، ص۶۶۳).

مورد توجه قرار گیرند، شوخی و خنده هم فشار روانی را از خود انسان کاهش می دهد و هم باعث کم شدن فشار روانی دیگران می شود و به عبارت دیگر شوخی و خنده ای که در چهارچوب اسلام باشد هم به فرد شوخی کننده نفع می رساند و هم به دیگران.

این مسئله محدود به بودن انسان ها در کنار یکدیگر نمی شود، و قطعاً دیدن یک فیلم طنز سالم، یا خواندن یک کتاب طنز سالم و ... هم جزو موارد شوخی و خنده و تفریح از نظر اسلام است، فقط یادمان نرود در تشخیص حد و مرز سالم بودن یا نبودن این گونه چیزها نباید خودمان را گول بزنیم! به هر حال وجدان هرکس بهترین قاضی است برای اینکه انسان بفهمد این شوخی فرضاً مسخره کردن است یا نه، زیاده روی است یا نه و ... .

نشست و برخاست با یکدیگر، بودن در کنار خانواده و فامیل و دوستان یکی از سالم ترین تفریحاتی است که باعث افزایش روزی نیز می شود.(1) این دید و بازدید و صلهرحم می تواند در خانه باشد، در پارک باشد، در یک مسافرت گروهی باشد و ... .

روحیه ای که انسان از این گونه روابط می گیرد و انرژی که نصیبش می شود در بسیاری از موارد بیش از انجام سایر تفریحات و کارهای دیگر است. روایات و آیات بسیاری در خصوص این مسئله وجود دارد و البته

۱- . امام علی می فرمایند: صله رحم، نعمت ها را فراوان می کند و سختی ها را از میان می برد (غررالحکم، ص ۴۰).

باید توجه داشت که این در کنار هم بودن نباید در مسیر غیرشرعی قرار گیرد، عده ای هستند که تا در کنار یکدیگر قرار می گیرند فضای تهمت و غیبت و تمسخر و ... اطرافشان را می گیرد و به جای اینکه از دید و بازدید و کنار یکدیگر بودن استفاده مثبت و در جهت بندگی خداوند را بکنند، دید و بازدید برایشان می شود مسیری برای گناه و انجام کارهای حرام.

ورزش یکی از تفریحات سالم است، ورزش هم در روح انسان تأثیر دارد و هم در جسم انسان. ورزش بدن انسان را سالم نگه داشته و آن را نیرومند می سازد و اراده را در روح انسان تقویت می کند. به هر حال انسان زمانی می تواند زندگی بهتر و بندگی بهتری داشته باشد که از بدنی سالم برخوردار باشد. زندگی کردن، کار و تلاش و انجام دستورات خداوند نیاز به انرژی دارد و یکی از راه هایی که موجب داشتن انرژی می شود ورزش کردن است. اسلام به برخی ورزش ها بیشتر اهمیت داده است و از آن ها نام برده است، پیاده روی،(۱) کشتی،(۲) تیراندازی،(۳) شنا(۴) و

۱- . حضرت علی می فرمایند: در بامداد و عصر که هوا خنک است، راهپیمایی کن (نهج البلاغه، ص۳۷۲).

۲- . امام صادق به نقل از پدران بزرگوارشان می فرمایند: شبی پیامبر به خانه فاطمه وارد شد. امام حسن و امام حسین نیز (که در سنین کودکی بودند)، به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمود: بپا خیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید (بحارالأنوار، ج ۱۰۰، ص۱۸۹).

۳- . امام باقر می فرمایند: رسول خدا مسابقه اسب دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت نمود (وسائل الشیعه، ج۱۹، ص۲۵۵).

۴- . پیامبر می فرمایند: بهترین سرگرمی برای انسان مؤمن، شناست (نهج الفصاحه، ح۱۵۲۷).

... از جمله ورزش هایی هستند که اسلام صریحاً به آن ها اشاره کرده است و آن ها را جزو تفریحات سالم قرار داده است. همه می دانیم که ورزش یک تفریح بسیار سودمند است که در تقویت اعضای بدن و کمک به آرامش روانی انسان مؤثر است. اما متأسفانه در عصر حاضر به جای استفاده از ورزش در جهت آرامش انسان، در برخی موارد در جهت پریشانی اعصاب و روان استفاده می شود. از وقتی ورزش تبدیل به سیاست و صنعت شد، در کنار این تغییر و تبدیل یک سری فوائد و مضرات هم قرار گرفت که در بسیاری از موارد ضررهای این سیاسی و صنعتی شدن ورزش بیش از نفع آن بوده است. امروزه فضای ورزش چگونه است؟ چقدر در خدمت رقابت مفید و در خدمت سلامت روح و بدن است؟ فضای استادیوم های ورزشی فضای سالمی هستند؟ جسم و روح انسان در فضاهای ورزشی آرامش پیدا می کند یا آرامشش را از دست می دهد؟! چقدر صداقت و راستی در ورزش قرار دارد؟ و ... . به هر جهت ورزش مطلوب اسلام چیزی است در خدمت آرامش جسم و روح و هر ورزشی که خودش یا محیط اطرافش به آرامش جسم و روح ضربه بزند، مطلوب اسلام نیست. متأسفانه یکی از مواردی که امروزه زیاد دیده می شود استفاده از بازی های قمار به عنوان تفریح است، اسلام صریحاً این گونه موارد را جزو تفریحات ناپسند برشمرده و مسلمانان را از انجام این کارها نهی کرده است.

ص:۵۵

پنجره

قال الرِّضَا وَاعْلَمْ یرْحَمُک الله أَنَّ الله تَبَارَک وَ تَعَالَی نَهَی عَنْ جَمِیعِ الْقِمَارِ وَ أَمَرَالْعِبَادَ بِالِاجْتِنَابِ مِنْهَا وَ سَمَّاهَا رِجْساً.

امام رضا می فرمایند: خدا بندگانش را از همه قمارها نهی و به اجتناب از آن ها امر کرده است، و قمارها را رجس و پلیدی نامیده است.(۱)

اساساً تفریح باید وسیله ای برای افزایش قوای روحی و جسمی انسان باشد و موجب نشاط روان و عاملی برای جلوگیری از گناه گردد. پس چگونه انسان ها برای جلوگیری از گناه، گناه دیگری را مرتکب می شوند؟ قرار است با تفریح انرژی بگیریم برای بندگی خداوند! نمی شود به بهانه انرژی گرفتن برای بندگی خداوند خودمان را به گناه آلوده کنیم.

تفریح در اسلام هم جنبه سرگرمی دارد و هم عاملی است برای تأمین سلامتی جسمی، روانی، فردی و اجتماعی انسان. تفریح کردن با گناه هم موجب اختلالات روانی می شود و هم باعث ترویج فحشا و جنایات است. پس تفریح را انجام بدهیم، اما در حد و مرزی که اسلام قرار داده است.

مطالعه و تفکر از جمله تفریحاتی است که به رشد فکری و روحی

۱- . مستدرک الوسائل، ج۱۳، ص۱۱۸.

انسان کمک می کنـد،(۱) لازم نیسـت حتماً کسـی کتـابی بـه دست بگیرد و در آن تفکر کنـد، ممکن است تفکر انسـان در طبیعت باشـد، در انسان های دیگر باشـد، در یک فیلم یا اثر هنری باشـد و ... . تفکر و مطالعه اگر با اشتیاق همراه باشـد، لذت بخش خواهد بود. این طبیعت انسان است که وقتی چیز جدیدی می آموزد یا مطلبی کشف می کند از این یادگرفتن و کشـف خود لذت می برد.

انسان اگر قـدرت فکر و انـدیشه را به کار بینـدازد خواهـد فهمید که تفریحات مدل غیراسـلامی نتیجه عکس داشـته و به جای اسـتراحت اعصـاب و روان، نـاراحتی پدیـد می آورد و به جـای جلوگیری از گنـاه و فسـاد، به آن هـا می افزایـد و اساساً خود تفریحات غیراسلامی عاملی هستند در جهت افزایش جنایات و فساد اخلاقی.

قبول دارم برای خیلی ها تفریح کردن براساس اسـلام سـخت است، قبول دارم که در فرهنگ ما تفریحات غیراسلامی کمی جا باز کرده است و برخی ها به جای تفریح بر اساس اسـلام تمایل به انجام تفریحات غیراسلامی دارند، اما اگر هم در شروع عمل به تفریـح بر اساس اسـلام انسان علاقه ای به این مـدل تفریحات نداشـته باشـد با گـذشت زمان و با تکرار و تمرین علاقه در او ایجاد خواهد شد. فقط کافی است کمی مدل اسلامی را تجربه کند تا به فواید آن بر جسم و روحش پی ببرد، زیرا

۱- . امام علی می فرمایند: با مطالب حکیمانه نوین و شگفت، جان های خود را نشاط دهید؛ زیرا روان هم مانند بدن خسته می شود (اصول کافی، ج۱، ص۴۸).

تفریح و شادی واقعی در چیزهایی است که به بندگی انسان کمک کند و اسلام میزانش برای تفریح و شادی همین نکته است. در اسلام همه چیز در خدمت زندگی بهتر و بندگی کردن است، همه چیز.

پنجره

«تفریح من در محیط طلبگی خودم در دوران جوانی، حضور در جمع طلبه ها بود. به مدرسه خودمان - مدرسه ای داشتیم به نام مدرسه نوّاب - می رفتیم؛ جوّ طلبه ها برای ما جوّ شیرینی بود. طلبه ها دور هم جمع می شدند، صحبت و گفتگو و تبادل اطّلاعات می کردند و حرف می زدند.(۱) »

۱- . مقام معظم رهبری در گفت و شنود صمیمانه با گروهی از جوانان و نوجوانان، ۱۴/۱۱/۱۳۷۶.

خلاصه

می دانی که «از جنس خاک» هستی و باید با جسمت به درستی رفتار کنی. می دانی که این جسم امانت است و باید از آن به درستی محافظت کنی و در راه خدا خرجش کنی. باید به خوردن و آشامیدنت و خواب و بیداری ات اهمیت بدهی و از تفریحات سالم مانند ورزش، مطالعه و حضور در جمع دوستان خوب برای به دست آوردن نشاط استفاده کنی.

ص:۵۹

بیشتر بخوانیم

۱. پرسمان رضوی جلد ۷. سبک زندگی(منشور زندگی در منظر امام رضا علیه السلام). معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.

۲. ماه تابان. سید محمود طاهری. انتشارات مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.

۳. برای خواب بهتر. غلامرضا حیدری. انتشارات جمال.

۴. موسیقی و تفریح در اسلام. سید محمد حسینی بهشتی. انتشارات بقعه.

ص:۶۰

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹